

Рассмотрено на
заседании МО
учителей общественных
наук и спорта
руководитель МО
И.Н. Кузьмина
Протокол № 01
от «28» августа 2020 г.

Утверждаю
директор
МКОУ ЛСОШ №1
М.М.Костина
Приказ № 85
от «01» сентября 2020 г.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «31» августа 2020 г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ленинская средняя общеобразовательная школа № 1
Ленинского муниципального района Волгоградской области

**Рабочая программа по
физической культуре
для 10 класса
на 2020-2021 учебный год**

Составитель: Лазарева Елена Вячеславовна,
учитель физической культуры
МКОУ «ЛСОШ № 1»

Ленинск 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 10-11 класса (девушки) разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
2. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования;
3. Комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов. Авт.-сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2014. - 128 с.
4. Основной образовательной программы среднего общего образования образовательной организации.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания, в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Количество часов в год: 102

Количество часов в неделю: 3.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов(уроков) 10 класс	Количество часов(уроков) 11 класс
1	Базовая часть	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18
2	Вариативная часть	24	24
2.1	Ритмическая гимнастика	24	24
	Итого	102	102

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 10 КЛАСС

№ уро ка, дата	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности обучающихся	Требования к уровню подготовки обучающихся			№
				предметные	метапредметные	личностные	
РАЗДЕЛ «ЛЕГКАЯ А ТЛЕТИКА»							
1	Спринтерский бег	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплек с 1
2	Спринтерский бег	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Физическая культура общества и человека	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Раскрывать понятие физической культуры общества и человека.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплек с 1

3	Спринтерский бег	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Демонстрировать технику низкого старта и бега по дистанции. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники спринтерского	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1
4	Спринтерский бег	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Понятие физической культуры личности.	Демонстрировать технику низкого старта и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки. Раскрывать понятие физической культуры личности.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1
5	Спринтерский бег	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	Демонстрировать результат в беге на 100 м. Проявлять качества силы, быстроты, координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	Комплекс 1

		Правила соревнований в спринтерском и эстафетном беге.	Выполнять правила эстафетного бега в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований в спринтерском и эстафетном беге.		оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	желательности, взаимопомощи и сопереживания.	
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись», метание малого мяча на дальность	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность.	Осваивать технику прыжка «прогнувшись» и метания мяча на дальность. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков и метания. Выполнять правила по прыжкам в длину и метания в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжка в длину «прогнувшись» и метание мяча на дальность.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись», метание мяча	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. 11 приземление. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику метания мяча. Демонстрировать технику отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков и метания. Выполнять правила по прыжкам в длину и метания в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжка в длину «прогнувшись» и метание мяча.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку при выполнении техники прыжка в длину способом «прогнувшись» и метание гранаты.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1

8	Прыжок в длину способом «прогнувшись», метание мяча на дальность	Прыжок в длину способом «прогнувшись» на результат. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Демонстрировать результат в прыжках в длину способом «прогнувшись». Осваивать технику метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков и метания. Знать правила соревнований по прыжкам в длину в условиях соревновательной деятельности.	Выполнять технику прыжка в длину «прогнувшись» и метание мяча на дальность.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку и оценку одноклассников в при выполнении техники прыжка в длину способом «прогнувшись» и метания	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1
9	Метание мяча	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	Демонстрировать результат метания мяча с разбега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять метание гранаты на результат. Знать правила соревнований по прыжкам в длину и метания в условиях соревновательной деятельности.	Выполнять технику метание мяча и челночного бега.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1

10	Бег на средние дистанции	Бег на средние дистанции. ОРУ в движении. Челночный бег. Развитие выносливости и ловкости. Тактика бега на средние дистанции.	Осваивать технику бега на средние дистанции и челночного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать тактику бега на средние дистанции.	Выполнять технику бега на средние дистанции, челночного бега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1
11	Бег на средние дистанции	Бег на средние дистанции. ОРУ в движении. Челночный бег. Развитие выносливости и ловкости. Тактика бега на средние дистанции.	Осваивать технику бега на средние дистанции и челночного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении бега на средние дистанции. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать тактику бега на средние дистанции.	Выполнять технику бега на средние дистанции, челночного бега.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку бега на средние дистанции и челночного бега.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1

РАЗДЕЛ «КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА»

12	Бег по пересеченной местности	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности и преодоления горизонтальных препятствий. Демонстрировать умения в спортивной игре «Лапта». Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Выполнять правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1
13	Бег по пересеченной местности	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости и ловкости. Ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности (всесторонность развития личности).	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности и преодоления горизонтальных препятствий. Осваивать технику спортивной игры «Лапта». Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности всесторонне развитой личности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Выполнять правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 1

14	Бег по пересеченной местности	Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Осваивать технику бега по пересеченной местности и преодолевать вертикальные препятствия способом напрыгивания и технику спортивной игры «Лапта». Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий способом напрыгивания. Выполнять правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники бега по пересеченной	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1
15	Бег по пересеченной местности	Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Осваивать технику бега по пересеченной местности и преодолевать вертикальные препятствия способом напрыгивания и технику спортивной игры «Лапта». Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий способом напрыгивания. Выполнять правила игры «Лапта» в игровой	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1
16	Бег по пересеченной местности	Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Осваивать технику бега по пересеченной местности и с преодолением вертикальных препятствий прыжком и технику спортивной игры «Лапта».	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и	Комплекс 1

		Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности (укрепление здоровья и содействие творческому долголетию).	Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности (укрепление здоровья и содействие творческому долголетию).	препятствий прыжком. Выполнять правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	исправления; производить самооценку бега по пересеченной местности.		
17	Бег по пересеченной местности	Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности и преодоления вертикальных препятствий прыжком. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий прыжком. Выполнять правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 1
18	Бег по пересеченной местности	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности и преодоления вертикальных препятствий прыжком. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий прыжком.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1

		индивидуальной физкультурной деятельности (физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни).	Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности (физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни).	правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	и имеющегося опыта; производить оценку техники бега по пересеченной местности одноклассников.		
19	Бег по пересеченной местности	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости и ловкости. ОРУ.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий различным способом. Выполнять правила игры «Лапта» в игровой	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1
20	Бег по пересеченной местности	Бег 4 км по пересеченной местности без учета времени. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта». Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности (физическая подготовленность к	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности. Проявлять качества выносливости и координации при беге по пересеченной местности. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности	Выполнять технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила игры «Лапта» в игровой деятельности.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить оценку техники бега по пересеченной	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1

		к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества).	(физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества).				
РАЗДЕЛ «ГИМНАСТИКА»							
21	Висы. Строевые упражнения	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Развитие силы и координации. Инструктаж по технике безопасности.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Комплекс 1
22	Висы. Строевые упражнения	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Развитие силы и координации. Правила соревнований по гимнастике.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Знать правила соревнований по гимнастике.	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 1

23	Висы. Строевые упражнения	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с обручем. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Развитие силы и координации. Современное олимпийское и физкультурно- массовое движения.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Знать о современном олимпийском и физкультурно- массовом движениях.	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники выполнения упражнений в	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2
24	Висы. Строевые упражнения	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с обручем. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Развитие силы и координации.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе.	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом уровне, характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить оценку техники выполнения упражнений в висе у одноклассников	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2
25	Висы. Строевые упражнения	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с лентой.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении	Выполнять упражнения в висе на высоком техническом	Технически правильно выполнять двигательные упражнения,	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на	Комплекс 2

		Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие силы.	нии упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	характеризовать признаки правильного выполнения техники гимнастических упражнений.	использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
26	Висы. Строевые упражнения	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с лентами. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие силы и координации. Формы организации и основные направления современного олимпийского и физкультурно - массового движения.	Демонстрировать технику упражнений в висе и подтягивание в висе на результат. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Знать формы организации и основные направления современного олимпийского и физкультурно-массового движения.	Выполнять комбинацию на разновысоких брусьях на высоком техническом уровне, выполнять подтягивание в висе.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку выполнения комбинации упражнений на гимнастической скамейке.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2
27	Висы. Строевые упражнения	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с лентами. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие силы и координации.	Демонстрировать технику упражнений в висе и подтягивание в висе на результат. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе.	Выполнять комбинацию на разновысоких брусьях на высоком техническом уровне, выполнять подтягивание в висе.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2

28	Висы. Строевые упражнения	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колону по восемь в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие силы и координации.	Демонстрировать технику упражнений в висе и подтягивание в висе на результат. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе.	Выполнять комбинацию разновысоких брусьях на высоком техническом уровне, выполнять подтягивание в висе.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 2
29	Висы. Строевые упражнения	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колону по восемь в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие силы и координации.	Демонстрировать технику упражнений в висе и подтягивание в висе на результат. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе.	Выполнять комбинацию гимнастическо скамейке на высоком техническом уровне, выполнять подтягивание в висе.	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 2
30	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колону по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Знать спортивно оздоровительные системы физических упражнений отечественной и зарубежной	Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения опорного	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2

		Развитие силы и координации. Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и			водить оценку техники опорного прыжка однокласснико в.		
31	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Развитие силы и координации.	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка.	Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения опорного прыжка.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку техники опорного прыжка.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплек с 2
32	Опорный прыжок	Длинный кувырок. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. ОРУ. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и	Демонстрировать технику опорного прыжка и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Знать спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи.	Выполнять опорный прыжок на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения опорного прыжка.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплек с 2

33	Акробатика	Длинный кувырок. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов ОРУ. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату без	Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 2
34	Акробатика	Длинный кувырок. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие координационных и силовых способностей. Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре,	Демонстрировать технику акробатических и строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Знать основы содержания и формы организации спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения акробатических упражнений. Выполнять лазание по канату без помощи ног.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2

35	Акробатика	Длинный кувырок. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов ОРУ в движении. Упражнения в равновесии. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Развитие координационных и силовых способностей.	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатически е и гимнастически е комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения акробатически х упражнений. Выполнять упражнения в равновесии.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплек с 2
36	Акробатика	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. ОРУ с предметами. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Развитие координационных и силовых способностей.	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатически е и гимнастически е комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения акробатически х упражнений. Выполнять упражнения в равновесии.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплек с 2

37	Акробатика	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. ОРУ с предметами. Упражнения в равновесии. Развитие скоростносиловых качеств.	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения акробатических упражнений. Выполнять упражнения в равновесии.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении акробатических упражнений.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 2
38	Акробатика	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. ОРУ с предметами. Упражнения в равновесии. Развитие скоростносиловых качеств.	Демонстрировать технику акробатических упражнений при выполнении комбинаций. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного выполнения акробатических упражнений. Выполнять упражнения в равновесии.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении акробатических упражнений.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 2

РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

39	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Выполнять технику безопасности на уроках.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2
40	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Выполнять технику безопасности на уроках.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3

41	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Комплекс 3
----	----------	---	--	---	---	---	------------

		Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила	Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила игры в волейбол.	Применять технические приемы при игре в волейбол.	и соревновательной деятельности.	взаимопомощи и сопереживания.	
42	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приемов игры	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3
43	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку и оценку одноклассников в выполнении технических приемов игры	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3

44	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Основы формирования индивидуального здорового стиля жизни.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать основы формирования индивидуального здорового стиля жизни.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
45	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра. Развитие координационных	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3
46	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3

		Учебная игра. Развитие координационных способностей.	деятельности. Знать жесты судей при игре в волейбол.	приемы при игре в волейбол.	и имеющегося опыта. Производить самооценку и оценку одноклассников в выполнении технических приемов игры в волейбол.		
47	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку и оценку одноклассников в выполнении технических приемов игры	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
48	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3

49	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3
50	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3
51	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач.	Выполнять технические приемы в волейболе	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и нагрузку на партнеров (в соответствии с правилами игры и правилами соревнований).	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3

		двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных	Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	и поставленных целей.	
52	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приемов при	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
53	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4 зону. Одиночное	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3

		прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных					
54	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4 зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить оценку своих одноклассников, при выполнении технических приемов, при игре в	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3
55	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача,	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3

		Учебная игра. Развитие координационных способностей.			классников, при выполнении технических приемов, при игре в		
56	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
57	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3

58	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зону Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3
----	----------	--	---	---	---	--	-------------------

59	Волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зон. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Применять технические приемы при игре в волейбол.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить оценку своих одноклассников, при выполнении технических приемов, при игре в волейбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
----	----------	--	---	---	--	---	-------------------

РАЗДЕЛ «РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

60	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (марш, приставной шаг, «Виноградная лоза», V-шаг, «Открытый шаг»).	Осваивать технику классической аэробики. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой. Выполнять технику безопасности при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку техники аэробики.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
61	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (марш, приставной шаг, «Виноградная лоза», V-шаг, «Открытый шаг»).	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3
62	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (Jumping jасr, подъем колена вверх, махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали; выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали).	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3

					оценку выполнения базовых элементов аэробики.		
63	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (Jumping jack, подъем колена вверх, махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали; выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали). Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку выполнения базовых элементов	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
64	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (Jumping jack, подъем колена вверх, махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали; выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали). Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в учебной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
65	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (вариация танцевального шага мамбо; часть основного	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества вынос-	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	Комплекс 3

		«ча-ча-ча»; скрестный шаг с перемещением вперед). Развитие выносливости и координационных способностей.	ливости и координации при занятиях аэробикой.	техническом уровне.	оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	тельности, взаимопомощи и сопереживания.	
66	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (вариация танцевального шага мамбо; часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»; скрестный шаг с перемещением вперед). Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку выполнения базовых элементов аэробики.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3
67	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (вариация танцевального шага мамбо; часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»; скрестный шаг с перемещением вперед). Развитие выносливости и координационных	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
68	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (бег на месте с продвижением в	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними	Комплекс 3

		ях; «Галоп»; «Пони»; Slide-скольжение; «Полька»), Развитие выносливости и координационных способностей.	Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	соком техническом уровне.	объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения базовых элементов	общий язык и общие интересы.	
69	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики(бег на месте с продвижением в различных направлениях; «Галоп»; «Пони»; Slide-скольжение; «Полька»), Развитие выносливости	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3
70	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (бег на месте с продвижением в различных направлениях; «Галоп»; «Пони»; Slide-скольжение; «Полька»), Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку выполнения базовых элементов аэробики.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3

71	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (бег на месте с продвижением в различных направлениях; «Галоп»; «Пони»; Slide-скольжение; «Полька»). Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения базовых элементов	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
72	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики («Твист»; прыжком смена положения ног (маятник); поворот вокруг опорной ноги; «Ту-степ»; «Чарльстон»), Развитие выносливости	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3
73	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики («Твист»; прыжком смена положения ног (маятник); поворот вокруг опорной ноги; «Ту-степ»; «Чарльстон»), Развитие	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3

74	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики («Твист»; прыжком смена положения ног (маятник); поворот вокруг опорной ноги; «Ту-степ»; «Чарльстон»), Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3
75	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики («Твист»; прыжком смена положения ног (маятник); поворот вокруг опорной ноги; «Ту-степ»; «Чарльстон»), Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Технически правильно выполнять двигательные, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
76	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики («Твист»; прыжком смена положения ног (маятник); поворот вокруг опорной ноги; «Ту-степ»; «Чарльстон»), Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Технически правильно выполнять двигательные, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 3

77	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики («Твист»; прыжком смена положения ног (маятник); поворот вокруг опорной ноги; «Ту-степ»; «Чарльстон»), Развитие выносливости и координационных	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 3
78	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (шаг правой вперед, подскок на правой; прыжок ноги врозь-вместе; «Скип»), Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 3
79	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (шаг правой вперед, подскок на правой; прыжок ноги врозь-вместе; «Скип»), Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3
80	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (шаг правой вперед, подскок на правой;	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на	Технически правильно выполнять двигательные действия,	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними	Комплекс 3

		врозь-вместе; «Скип»), Развитие выносливости и координационных способностей.	Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	высоком техническом уровне.	использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	язык и общие интересы.	
81	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (шаг правой вперед, подскок на правой; прыжок ноги врозь-вместе; «Скип»). Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку технических приемов аэробики.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4
82	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (шаг правой вперед, подскок на правой; прыжок ноги врозь-вместе; «Скип»), Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку технических приемов в учебной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4

83	Аэробика	Базовые шаги и основные элементы классической аэробики (шаг правой вперед, подскок на правой; прыжок ноги врозь-вместе; «Скип»). Комплексы из базовых шагов. Развитие выносливости и координационных способностей.	Осваивать технику классической аэробики. Демонстрировать технику выполнения комплексов из базовых шагов. Проявлять качества выносливости и координации при занятиях аэробикой.	Выполнять базовые шаги и основные элементы аэробики на высоком техническом уровне.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку технических приемов в учебной деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4
РАЗДЕЛ «КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА»							
84	Бег по пересеченной местности	Бег 19 мин по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по технике безопасности.	Осваивать технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий и технику спортивной игры «Лапта». Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Выполнять технические приемы спортивной игры «Лапта».	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4

85	Бег по пересеченной местности	Бег 20 мин по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий и технику спортивной игры «Лапта». Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Выполнять технические приемы спортивной игры «Лапта».	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4
86	Бег по пересеченной местности	Бег 21 мин по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Осваивать технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий и технику спортивной игры «Лапта». Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий. Выполнять технические приемы спортивной игры «Лапта».	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники бега по пересеченной	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4
87	Бег по пересеченной местности	Бег 21 мин по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	Осваивать технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий напрыгиванием и технику спортивной игры «Лапта».	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Комплекс 4

		Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	кальных препятствий. Выполнять технические приемы спортивной игры «Лапта».	исправления. Производить самооценку техники бега по пересеченной местности.		
88	Бег по пересеченной местности	Бег 22 мин по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Осваивать технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий прыжком и спортивной игры «Лапта». Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Выполнять технические приемы спортивной игры «Лапта».	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4
89	Бег по пересеченной местности	Бег 17 мин по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Осваивать технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий прыжком и спортивной игры «Лапта». Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Выполнять технические приемы спортивной игры «Лапта».	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Производить самооценку техники бега по пересеченной местности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4

90	Бег по пересеченной местности	Бег 17 мин. по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Осваивать технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий и технику спортивной игры «Лапта». Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Выполнять технические приемы спортивной	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4
91	Бег по пересеченной местности	Бег 18 мин. по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Осваивать технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий и технику спортивной игры «Лапта». Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Выполнять технические приемы спортивной	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4
92	Бег по пересеченной местности	Бег 5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Демонстрировать технику бега по пересеченной местности и спортивной игры «Лапта». Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику бега по пересеченной местности с преодолением вертикальных препятствий. Выполнять технические приемы спортивной игры «Лапта».	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку техники бега	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4

РАЗДЕЛ «ЛЕГКАЯ А ТЛЕТИКА»

93	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон 30-40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Производить самооценку техники	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4
94	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4
95	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4

96	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	Осваивать технику спринтерского и эстафетного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4
97	Спринтерский бег	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Демонстрировать результат в беге на 100 м. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять технику спринтерского и эстафетного бега.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4
98	Прыжок в высоту. Метание гранаты	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Осваивать технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание» и метания гранаты на дальность с 5-6 шагов. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метания гранаты.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; производить самооценку техники прыжка в высоту	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4

99	Прыжок в высоту. Метание гранаты	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Осваивать технику прыжка в высоту и метания гранаты. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений и метания гранаты. Выполнять метание гранаты на заданное расстояние.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метания гранаты.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников при выполнении техники прыжка в	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 4
100	Прыжок в высоту. Метание гранаты	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Осваивать технику прыжка в высоту и метания гранаты. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений и метания гранаты. Выполнять метание гранаты на заданное расстояние.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метание гранаты на заданное расстояние.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 4

101	Прыжок в высоту. Метание гранаты	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Осваивать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метания гранаты. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять метание гранаты на дальность. Знать правила соревнований	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метания гранаты.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Комплекс 4
					производить самооценку техники метания гранаты.		
102	Прыжок в высоту. Метание гранаты	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание гранаты 150 г на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метания гранаты. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжка в высоту и метания гранаты. Выполнять метание гранаты на дальность.	Выполнять технику прыжка в высоту способом «перешагивание» и метания гранаты.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; производить самооценку и оценку одноклассников в при выполнении техники метания	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Комплекс 4